W227 NA 632-095003

heart rate monitor

TIMEX®

PERSONAL TRAINER™ HEART RATE MONITOR

English page 1
Français page 29
Español pagina 57
Portugués pagina 85

CONTENTS

Overview **1**
- Watch Buttons 3
- Display Icons 3
- Resources 4
- Determining Your Optimal Heart Rate Zone 4

Heart Rate Monitor **6**
- To Use Your Heart Rate Monitor 6
- To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor 7
- Recall Activity Data 10
  - To recall data during an activity 11
  - To recall data after an activity 11
- Heart Rate Recovery 12
  - To determine your recovery heart rate 12
- Heart Rate Monitor Notes & Tips 13

Time of Day **15**
- To Set or Adjust the Time and Date 15
- Time of Day Notes & Tips 18

Care & Maintenance **19**
- Heart Rate Monitor 19
- Battery 20
  - Heart Rate Sensor Battery 20
  - Watch Battery Replacement 21
- INDIGLO® Night-Light 21
- Water Resistance 22
  - Watch 22
  - Heart Rate Sensor 22

Warranty & Service **23**
- Service 25

Declaration of Conformity **26**

OVERVIEW

Congratulations!

With your purchase of the Timex® Heart Rate Monitor you have hired a new trainer. Your Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level.

You will find your Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new tool, you should take the time to familiarize yourself with it to optimize its usefulness.

So, take the time to check out the features and functions of your Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings show that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- ❖ Exercising 3 to 4 times per week
- ❖ Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session
- ❖ Exercising at the appropriate heart rate

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

Once set up, your Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Watch Buttons

Display Icons

The hollow heart icon is displayed as the watch searches for a signal from the Heart Rate Sensor.

The heart icon fills once the watch has located a signal from the Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the watch continually receives a signal from the Heart Rate Sensor.

The activity timer icon indicates that the watch is timing your activity. You will only see the activity timer icon when you use the watch in conjunction with the Heart Rate Sensor.

The chime icon appears when you have turned on the audible target zone alert or if you have turned on the hourly chime for Time of Day Mode.

Resources

Visit **http://www.Timex.com/HRM** for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at **http://www.Timex.com/Manuals** including:

- **Heart Zones® Tools for Success**: Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%MAX) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise.

% MAX	Goal	Benefit
50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your %MAX, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet *Heart Zones® Tools For Success* provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* you might consider using the following government recommended age-based method.

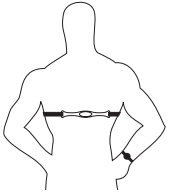
Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (the person's age), which gives an estimated maximum heart rate of 185.

Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

HEART RATE MONITOR

You can set up and use your watch to track heart rate and other statistical information about an activity you perform while wearing your watch and Heart Rate Sensor.

To Use Your Heart Rate Monitor



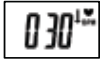
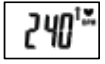
1. Wet the Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Press the ON/OFF button on your watch. A set of 3 dashes (- - -) and the heart rate icon will appear on the display followed by a display that shows your current heart rate. (You will also see the activity icon in the lower left corner of the display to indicate that your watch is tracking your activity time.)
4. Begin your activity. The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your activity, including time.
5. When you have finished your activity, press and hold the ON/OFF button until the words HOLD TURN OFF briefly appear on the display one word at a time. Continue holding the ON/OFF button until you hear a beep and the current time of day appears on the display.

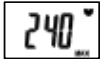
To Set or Adjust Your Heart Rate Monitor

SET
Press to initiate the setting process or save changes and exit the setting process
RECALL
Press to move to the next digit or setting group you want to adjust
INDIGLO® night-light
RECV/DATE
Press to decrease or toggle the item you want to set
ON/OFF
Press to increase or toggle the item you want to set
124
BPM
ON/OFF

1. Press ON/OFF to activate the Heart Rate Monitor.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET. The first setting group will appear on the display with the first value flashing.
3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next digit you want to set or the next setting group.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

For this Heart Rate Monitor you can make the adjustments described in the tables that appear on this and the next page.

Setting Group	Display	Description
Lower Target Zone Limit		Your lower target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) below which you do you not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes below this number a downward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned on the alert. You cannot set this number below 30 (13%).
Upper Target Zone Limit		Your upper target zone limit setting represents the beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX) above which you do you not want your heart rate to go during your activity. If your heart rate goes above this number an upward facing arrow will appear on the display and the audible alert will sound if you have turned on the alert. You cannot set this alert above 240 (100%)

Setting Group	Display	Description
Audible Alert		You can set the watch to alert you if your heart rate goes above or below your target zone. The watch will continue to beep until you have moved back into your selected zone. **TIP:** You can also turn this alert on or off during your activity by pressing the ON/OFF button.
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used as a reference for displaying your heart rate in terms of percent of maximum (%MAX). This number cannot be below 80 or above 240.
Weight		You can enter your current weight. This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 66 pounds (30 kilograms) or above 330 pounds (150 kilograms).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or percent of maximum (%MAX).

Recall Activity Data

You can recall information about your activity both during and after the activity (unless noted below). Data groupings appear in the order listed.

- **Activity Timer:** The amount of time the Heart Rate Monitor is active and receiving valid pulses during an activity. As long as you receive signals from the Heart Rate Monitor, the watch can keep the activity timer active for a period of 24 hours.
- **Time in Zone:** The amount of time during an activity when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during an activity.
- **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during an activity (data available only after the end of an activity).
- **Calories Burned:** The number of calories burned during an activity. This number is dependent on the weight you entered when you set your Heart Rate Monitor, your heart rate during the activity, and the time you spent in the activity.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recently taken recovery heart rate calculation.

To recall data during an activity

1. Press RECALL. The first time you recall information during your activity the watch will begin by displaying the Activity Timer. After that, it will begin by displaying the last data group you viewed during the activity.
2. Continue to scroll through the activity data by pressing RECALL. If you do not press RECALL for a period of five seconds or you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing your current heart rate.

To recall data after an activity

1. After you have finished your activity and turned off the Heart Rate Monitor, you can review activity data by pressing RECALL. The watch will automatically scroll through all the data groups, moving to a new group every 3 seconds.
2. If you want to view the next data group more quickly than the automatic change, you can move to the next data group by pressing RECALL.
3. After the watch has scrolled through each of the data groups, the watch will automatically return to displaying the current time after a period of 3 seconds, unless you press RECALL before the 3 second time out, which will restart the automatic data viewing process.
4. If you press any button other than RECALL or INDIGLO® the recall will end and the display will return to showing the current time.

Heart Rate Recovery

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your activity, indicating a higher level of cardiovascular fitness. A slower recovery rate can also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Heart Rate Monitor records the change in your heart rate over a period of 1-minute.

To determine your recovery heart rate

The watch cannot record a recovery unless the Heart Rate Sensor is receiving a current heart rate and a valid pulse. Without a current heart rate, the display will read ERROR at the end of the 1-minute recovery period. If the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC.

1. Press RECV/DATE. The watch will capture your current heart rate in beats per minute (BPM) and begin the 1-minute countdown.
2. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery heart rate.
3. Once you start the recovery, you can temporarily recall data by pressing RECALL. The heart rate recovery display will appear at the end of the 1-minute countdown.

4. You can continue to initiate 1-minute recovery periods by repeating steps 1 and 2. The recovery heart rate will continue to display once the countdown has expired unless you press another button.
5. To exit the recovery display after the countdown has expired, press ON/OFF to view your current heart rate or RECALL to view accumulated data.

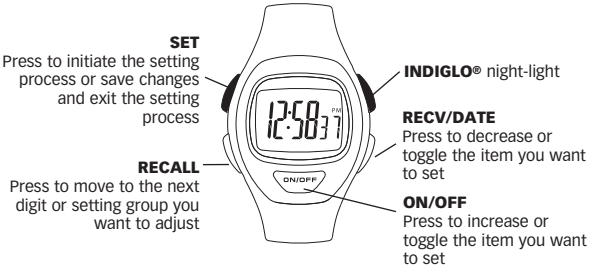
Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.
- ❖ During an activity, you can view the time by pressing SET.
- ❖ At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- ❖ Data accumulation will be suspended if 1) the activity timer reaches 24-hours; 2) an error occurs; 3) you turn off the Heart Rate Monitor either on the watch or by taking off the Sensor.
- ❖ When you start a new activity while receiving valid heart rate data, you erase all data from a previous activity.
- ❖ The watch and the Heart Rate Sensor need to be within 3 feet (1 meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, try the following:

- ✓ Shorten the distance between the watch and the Heart Rate Sensor.
- ✓ Adjust the position of the Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- ✓ Make sure the Heart Rate Sensor pads are wet.
- ✓ Check the battery in the Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- ✓ Move away from other heart rate monitors or other sources of electrical or radio interference.

TIME OF DAY

Your watch can act as an ordinary timepiece that displays the time, date, and day using a 12- or 24-hour format.


SET
Press to initiate the setting process or save changes and exit the setting process
RECALL
Press to move to the next digit or setting group you want to adjust
INDIGLO® night-light
RECV/DATE
Press to decrease or toggle the item you want to set
ON/OFF
Press to increase or toggle the item you want to set
12:58 37
PM
ON/OFF

To Set or Adjust the Time and Date

1. Make sure your Heart Rate Monitor is turned off by pressing and holding the ON/OFF button.
2. Press and hold SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display one word at a time. Continue holding SET until the time appears on the display with the hour value flashing.

3. Make the desired adjustment by pressing ON/OFF or RECV/DATE. In some setting groups pressing ON/OFF will increase a value and pressing RECV/DATE will decrease a value. At other times pressing ON/OFF or RECV/DATE will toggle between 2 options.
4. Press RECALL to move to the next setting option.
5. Press SET to save your changes and exit the setting process.

For this watch, you can make the Time of Day adjustments described in the tables that appear on this and the next page.

Setting Group	Adjustment
Hour	Press ON/OFF to increase the hour value or RECV/DATE to decrease the hour value.
Minute	Press ON/OFF to increase the minute value or RECV/DATE to decrease the minute value.
Second	Press ON/OFF or RECV/DATE to reset the seconds to zero.
12- or 24-hour Format	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.

Setting Group	Adjustment
Month	Press ON/OFF to move forward through the months or RECV/DATE to move backward through the months.
Date	Press ON/OFF to increase the date value or RECV/DATE to decrease the date value.
Day of Week	Press ON/OFF to move forward through the days of the week or RECV/DATE to move backward through the days of the week.
Appearance of the Month and Day	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM-DD) or Day Month (DD. MM). For example, March 15 can appear as 3-15 or 15.3.
Chime	Press ON/OFF or RECV/DATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.

Time of Day Notes & Tips

- For a brief, 3-second look at the month, date, and day of the week, press RECV/DATE.
- The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- At any time during the setting process, press and hold ON/OFF to quickly increase the setting value or RECV/DATE to quickly decrease the setting value.
- At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing SET.
- While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2-3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you made and exit the setting process.

Care & Maintenance

Heart Rate Monitor

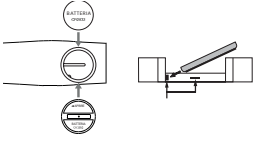
- To avoid build up of materials that can interfere with the Heart Rate Sensor's ability to receive a valid pulse, rinse the Heart Rate Sensor with fresh water.
- Do not clean the Heart Rate Sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- Do not subject the Heart Rate Sensor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the Heart Rate Sensor's internal components. Doing so will terminate the Sensor's warranty and may cause damage.
- The Heart Rate Sensor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Battery

Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Insert one CR2032 3V lithium battery with writing facing you, taking care not to touch the 2 contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, replace the lid.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the ON/OFF button. A set of 3 dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your Watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® Night-Light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. Electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- Your 30 meter water resistant watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- The Watch is only water-resistant as long as the lens, push buttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Heart Rate Sensor

- Your 30 meter water resistant Heart Rate Sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY YOUR HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date:_____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return: _____

_____

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Personal Trainer™
Model Numbers: M632 / M011 / M593

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC
Standards: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC
Standards: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Digital Device Emissions:
Standards: FCC 47CFR 15B Class B: (M593)

Agent: Sam Everett

Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER and INDIGLO are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

Sommaire

Vue d'ensemble **29**
Boutons de la montre 31
Icônes d'affichage 31
Ressources 32
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque 32
Moniteur de fréquence cardiaque **34**
Utilisation de votre cardiofréquencemètre 34
Régler votre cardiofréquencemètre 35
Rappel des données d'activité 38
Pour rappeler les données pendant l'activité 39
Pour rappeler les données après l'activité 39
Fréquence cardiaque de récupération 40
Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération 40
Cardiofréquencemètre : Remarques et conseils pratiques 41
Heure du jour **43**
Régler ou modifier l'heure et la date 43
Remarques et conseils pratiques 46
Soin et entretien **47**
Moniteur de fréquence cardiaque 47
Pile 48
Pile du cardiofréquencemètre 48
Changement de la pile de montre 49
Veilleuse INDIGLO® 49
Étanchéité 50
Montre 50
Cardiofréquencemètre 50
Garantie et réparation **51**
Réparation 53
Déclaration de conformité **54**

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur. Votre cardiofréquencemètre vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel outil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec celui-ci afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardio-fréquencemètre pour acquérir une compréhension simple de cet outil de mise en forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme.

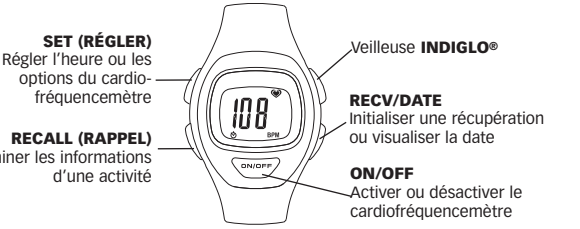
Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

Boutons de la montre



Icônes d'affichage

- L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé l'émetteur du cardiofréquencemètre. Cette icône continuera de clignoter tant que la montre reçoit continuellement un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre.
- L'icône de minuterie d'activité indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice. L'icône de minuterie d'activité s'affichera seulement quand vous utilisez la montre en association avec le cardiofréquencemètre.
- L'icône de carillon s'affiche lorsque l'alerte de zone cible est activée ou si le carillon horaire est activé en mode Heure du jour.

Ressources

Visitez **http://www.Timex.com/HRM** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur **http://www.Timex.com/Manuals** comprenant :

- **Heart Zones® Tools for Success** (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones®, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisir simplement une zone qui corresponde au pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif à atteindre durant un exercice particulier.

% MAX	Objectif	Intérêt
50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme
60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
70 % à 80 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
90 % à 100 %	Entraînement athlétique de haut niveau	Obtenir une superbe condition physique

Avant de régler votre % MAX, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure *Heart Zones® Tools For Success* en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez pas utiliser une des méthodes suggérées dans *Heart Zones® Tools for Success*, vous pouvez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

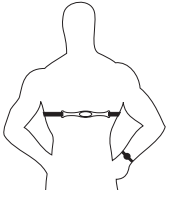
Partir de la valeur 220 puis soustraire son âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale de 185.

Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau de la page précédente.

MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

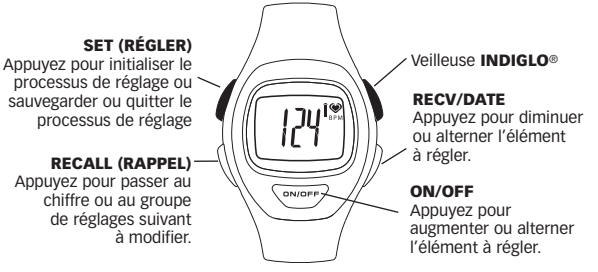
Vous pouvez configurer et utiliser votre montre pour mesurer la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques de votre séance d'exercice lorsque vous portez la montre et le cardiofréquencemètre.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre



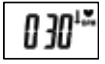
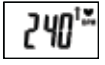
1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardio-fréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.
3. Appuyez sur le bouton ON/OFF de la montre. Trois tirets (- - -) et l'icône de le fréquence cardiaque s'affichent suivis par l'affichage de votre fréquence cardiaque actuelle. (L'icône d'activité s'affichera également dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que la montre mesure votre durée d'activité).
4. Commencez votre activité. La montre enregistre automatiquement la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques de votre séance d'exercice, notamment la durée.
5. Une fois votre séance d'exercice terminée, appuyez et tenez le bouton ON/OFF enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TURN OFF » un mot à la fois. Continuer à tenir le bouton Marche/Arrêt enfoncé jusqu'à entendre un bip sonore et afficher l'heure actuelle.

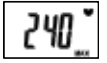
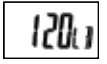
Régler votre cardiofréquencemètre


SET (RÉGLER)
Appuyez pour initialiser le processus de réglage ou sauvegarder ou quitter le processus de réglage
RECALL (RAPPEL)
Appuyez pour passer au chiffre ou au groupe de réglages suivant à modifier.
Veilleuse INDIGLO®
RECV/DATE
Appuyez pour diminuer ou alterner l'élément à régler.
ON/OFF
Appuyez pour augmenter ou alterner l'élément à régler.
124
BPM
ON/OFF

1. Appuyer sur ON/OFF pour activer votre cardiofréquencemètre.
2. Appuyer et tenez SET enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TO SET » un mot à la fois. Continuez de tenir SET enfoncé. Le premier groupe de paramètres s'affiche avec la première valeur qui clignote.
3. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur ON/OFF ou RECV/DATE. Pour certains groupes de paramètres, appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur et appuyez sur RECV/DATE pour la diminuer. En d'autres temps, appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE alternera entre les 2 options.
4. Appuyez sur RECALL pour passer au chiffre ou au groupe de réglages suivant à modifier.
5. Appuyez sur SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour ce cardiofréquencemètre vous pouvez faire les réglages décrits dans les tableaux sur cette page et sur la page suivante.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Limite inférieure de zone cible		Vos paramètres de limite inférieure de zone cible représente les battements par minute (BPM) ou le pourcentage du maximum (% MAX) par rapport auxquels votre fréquence cardiaque ne peut être inférieure pendant votre activité. Si votre fréquence cardiaque est inférieure à ce nombre, une flèche pointant vers le bas s'affichera et une alerte sonore sera émise si l'alerte a été activée. Ce numéro ne peut pas être inférieur à 30 (13 %)
Limite supérieure de zone cible		Vos paramètres de limite supérieure de zone cible représente les battements par minute (BPM) ou le pourcentage du maximum (% MAX) par rapport auxquels votre fréquence cardiaque ne peut être supérieure pendant votre activité. Si votre fréquence cardiaque est supérieure à ce nombre, une flèche pointant vers le haut s'affichera et une alerte sonore sera émise si l'alerte a été activée. L'alerte ne peut être réglée au dessus de 240 (100 %)

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Alerte sonore		Vous pouvez régler la montre pour vous alerter lorsque vous êtes au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque. La montre continuera d'émettre un bip sonore jusqu'au retour à la zone choisie. **CONSEIL PRATIQUE :** Vous pouvez également activer ou désactiver cette alarme pendant votre activité en appuyant sur le bouton ON/OFF.
Fréquence cardiaque maximale		Votre fréquence cardiaque maximale est une valeur de référence pour afficher votre fréquence cardiaque en pourcentage du maximum (% MAX). Ce nombre ne peut être inférieur à 80 ou supérieur à 240.
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel. Ce numéro est utilisé pour le calcul des calories brûlées pendant votre activité. Le poids enregistré ne peut être inférieur à 66 livres (30 kilogrammes) ou supérieur à 330 livres (150 kilogrammes).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage du maximum (% MAX).

Rappel des données d'activité

Vous pouvez récupérer des données sur votre activité pendant et après l'activité (sauf indication contraire ci-dessous). Des groupes de données s'affichent chronologiquement.

- **Minuteur d'activité :** Temps durant lequel le cardiofréquencemètre est actif et reçoit un pouls valide pendant l'activité. La montre peut garder la minuterie d'activité active pendant 24 heures, à condition de recevoir des signaux du cardiofréquencemètre.
- **Temps dans la zone :** Le temps d'une activité pendant lequel la fréquence cardiaque est entre les limites inférieure et supérieure de la zone cible choisie.
- **Fréquence cardiaque moyenne :** La moyenne de la fréquence cardiaque sur la durée de l'activité.
- **Fréquence cardiaque maximale :** La plus haute fréquence cardiaque enregistrée pendant l'activité (les données sont seulement disponibles après la fin de l'activité).
- **Calories dépensées :** Le nombre de calories dépensées pendant l'activité. Ce nombre dépend du poids entré lors de la configuration du cardiofréquencemètre, de la fréquence cardiaque durant l'activité et de la durée de l'activité.
- **Récupération cardiaque :** Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.

Pour rappeler les données pendant l'activité

1. Appuyez sur RECALL. La première que vous récupérez des données pendant votre activité, la montre commencera par afficher la minuterie d'activité. Par la suite, elle commencera à afficher le dernier groupe de données affiché pendant l'activité.
2. Continuez de faire défiler les données d'activité en appuyant sur RECALL. Si vous n'appuyez pas sur RECALL après cinq secondes ou si vous appuyez sur tout bouton autre que RECALL ou INDIGLO® le rappel se terminera et la fréquence cardiaque actuelle sera affichée.

Pour rappeler les données après l'activité

1. Une fois votre activité terminée et le cardiofréquencemètre éteint, vous pouvez vérifier vous données d'activité en appuyant sur RECALL. La montre fera défiler automatiquement tous les groupes de données, en passant à un nouveau groupe toutes les 3 secondes.
2. Si vous désirez voir le prochain groupe de données plus rapidement que le défilement automatique, vous pouvez passer au prochain groupe de données en appuyant sur RECALL.
3. Une fois avoir fait défiler chaque groupe de données, la montre affichera automatiquement l'heure actuelle après 3 secondes, à moins d'appuyer sur RECALL avant le délai de 3 secondes, qui déclenchera automatiquement la visualisation des données.
4. Si vous appuyez sur tout bouton autre que RECALL ou INDIGLO® le rappel se terminera et l'heure actuelle sera affichée.

Fréquence cardiaque de récupération

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme et plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de l'activité, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire. Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une période d'une minute

Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération

La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque actuelle, ERROR sera affiché à la fin de la minute de récupération. Si la fréquence cardiaque initiale est inférieure à la fréquence cardiaque finale, NO REC sera affiché.

1. Appuyez sur RECV/DATE. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) et débutera le compte à rebours d'une minute.
2. À l'issue du compte à rebours, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la fréquence cardiaque de récupération.

3. Une fois la récupération commencée, vous pouvez rappeler les données en appuyant sur RECALL. La fréquence cardiaque de récupération s'affiche à la fin du compte à rebours d'une minute.
4. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes de récupération d'une minute en répétant les étapes 1 et 2. La fréquence cardiaque de récupération s'affiche à nouveau lorsque le compte à rebours est terminé à moins d'appuyer sur un autre bouton.
5. Pour quitter l'affichage de récupération après la fin du compte à rebours, appuyez sur ON/OFF pour visualiser votre fréquence cardiaque actuelle ou sur RECALL pour visualiser les données cumulées.

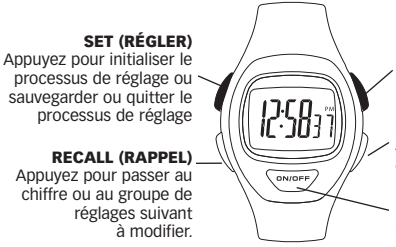
Cardiofréquencemètre : Remarques et conseils pratiques

- Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de fréquence cardiaque en appuyant sur SET.
- Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.
- Pendant une activité, vous pouvez visualiser l'heure en appuyant sur SET.
- À tout moment lors du processus de réglage, appuyez et tenez ON/OFF enfoncé pour augmenter la valeur à régler rapidement ou RECV/DATE pour diminuer la valeur à régler rapidement.

- Le cumul de données sera suspendu si 1) la minuterie d'activité atteint 24 heures ; 2) une erreur se produit ; 3) le cardiofréquencemètre est éteint sur la montre ou en retirant le capteur.
- Lorsque vous démarrez une nouvelle activité en recevant des données cardiaques valides, vous effacez toutes les données de l'activité précédente.
- La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre (3 pieds) l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, essayez ce qui suit :
  - ✓ Réduisez la distance entre la montre et le cardiofréquencemètre.
  - ✓ Ajustez la position du cardiofréquencemètre et de la sangle élastique de poitrine.
  - ✓ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.
  - ✓ Vérifiez les piles du cardiofréquencemètre et remplacez-les si nécessaire.
  - ✓ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

HEURE DU JOUR

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, aux formats 12 ou 24 heures.


SET (RÉGLER)
Appuyez pour initialiser le processus de réglage ou sauvegarder ou quitter le processus de réglage
RECALL (RAPPEL)
Appuyez pour passer au chiffre ou au groupe de réglages suivant à modifier.
Veilleuse INDIGLO®
RECV/DATE
Appuyez pour diminuer ou alterner l'élément à régler.
ON/OFF
Appuyez pour augmenter ou alterner l'élément à régler.
12:58 37
PM
ON/OFF

Régler ou modifier l'heure et la date

1. Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est éteint en appuyant et en tenant ON/OFF enfoncé.
2. Appuyer et tenez SET enfoncé jusqu'à afficher « HOLD TO SET » un mot à la fois. Continuez de tenir SET enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche avec les chiffres de l'heure clignotants.

3. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur ON/OFF ou RECV/DATE. Pour certains groupes de paramètres, appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur et appuyez sur RECV/DATE pour la diminuer. En d'autres temps, appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE alternera entre les 2 options.
4. Appuyez sur RECALL pour passer à l'option de réglage suivante.
5. Appuyez sur SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour cette montre, effectuez les réglages de l'heure décrits dans les tableaux sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Réglage
Heure	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter les heures ou sur RECV/DATE pour diminuer les heures.
Minutes	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter les minutes ou sur RECV/DATE pour diminuer les minutes.
Secondes	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour remettre les secondes à zéro.
Format 12 ou 24 heures	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour basculer entre le format 12 ou 24 heures. Au format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (soir) s'affichent au-dessus des secondes.

Groupe de paramètres	Réglage
Mois	Appuyez sur ON/OFF pour avancer dans les mois ou sur RECV/DATE pour reculer dans les mois.
Date	Appuyez sur ON/OFF pour augmenter la valeur de la date ou sur RCV/DATE pour diminuer la valeur de la date.
Jour de la semaine	Appuyez sur ON/OFF pour avancer dans les jours de la semaine ou sur RECV/DATE pour reculer dans les jours de la semaine.
Affiche du mois et du jour	Appuyez sur ON/OFF ou RECV/DATE pour basculer entre les options d'affichage du mois et du jour. Cette option comprend Mois Jour (MM-JJ) ou Jour Mois (JJ.MM). Par exemple, le 15 mars peut s'afficher sous la forme 3-15 ou 15.3.
Carillon horaire	Appuyez sur ON/OFF OU RECV/DATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. L'icône du carillon s'affiche quand il est activé et la montre émet un bip toutes les heures.

Remarques et conseils pratiques

- Pour une visualisation rapide (3 secondes) du mois, date et jour de la semaine, appuyez sur RECV/DATE.
- La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, la montre doit être réglée manuellement.
- La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être réglée manuellement au 29 février. La montre passera automatiquement du 29 février au 1er mars.
- À tout moment lors du processus de réglage, appuyez et tenez ON/OFF enfoncé pour augmenter la valeur à régler rapidement ou RECV/DATE pour diminuer la valeur à régler rapidement.
- Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur SET.
- Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.

Moniteur de fréquence cardiaque

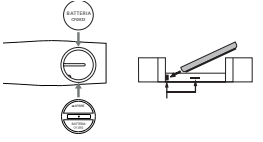
- Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre à l'eau douce.
- Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie de l'émetteur et pourrait causer des dommages.
- Le cardiofréquencemètre ne contient pas d'éléments demandant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile

Pile du cardiofréquencemètre

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer la pile vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre. Pour changer la pile :



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Introduisez une pile au lithium CR2032 3V en gardant le texte devant vous en veillant à ne pas toucher les 2 contacts et décharger la pile.
3. Une fois la pile insérée, replacez le couvercle.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton ON/OFF. 3 tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. La technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Cardiofréquencemètre

- Votre cardiofréquencemètre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex® dans la Garantie internationale Timex.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

_____

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Personal Trainer™
Numéros de modèle : M632 / M011 / M593

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC
Normes : EN 61000-6-3 : (M632)
EN 61000-6-1 : (M632)
EN 55024 : (M011)
EN 300 683 : (M593)

LVD : 2006/95/EC
Normes : IEC/EN 60950-1 : (M011 / M593)

Normes d'émissions d'appareils numériques :
Normes : FCC 47CFR 15B Classe B : (M593)

Agent : Sam Everett

Sam Everett
Ingénieur Qualité Réglementaire
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc., TIMEX, PERSONAL TRAINER et INDIGLO sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

ÍNDICE

Descripción general **57**
Botones del reloj 59
Símbolos en la pantalla 59
Recursos 60
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco 60
Monitor de ritmo cardíaco **62**
Para usar su monitor de ritmo cardíaco 62
Para programar o ajustar su monitor de ritmo cardíaco 63
Memoria de actividad diaria 66
Para revisar la infomación durante una actividad 67
Para revisar la infomación después de una actividad 67
Pulso de recuperación 68
Para determinar su pulso de recuperación 68
Sugerencias y trucos para el monitor de ritmo cardíaco 69
Hora del Día **71**
Para programar o ajustar la hora del día 71
Sugerencias y notas para la Hora del día 74
Cuidado y mantenimiento **75**
Monitor de ritmo cardíaco 75
Pila 76
Batería del sensor de ritmo cardiaco 76
Reemplazo de la batería del reloj 77
Luz nocturna INDIGLO® 77
Resistencia al agua 78
Reloj 78
Monitor de ritmo cardíaco 78
Garantìa y servicio **79**
Servicio de reparación 81
Declaración de Cumplimiento **82**

DESCRIPCIÓN GENERAL

¡Felicitaciones!

Con la compra de su monitor de ritmo cardíaco Timex® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe tomarse el tiempo para familiarizarse con él y sacarle el máximo rendimiento.

Por lo tanto, tómese su tiempo para explorar las características y funciones del monitor de ritmo cardíaco y obtener un manejo básico de este dispositivo para el estado físico. Principalmente, disfrute de su nuevo compañero ¡en su idea de mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico demuestran que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin exagerar. Puede ser tan sencillo como:

- Ejercitarse de 3 a 4 veces por semana.
- Ejercitar de 30 a 45 minutos durante cada sesión de ejercicio
- Ejercitar al pulso apropiado

El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona apropiada de ritmo cardíaco condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma.

Una vez programado, el monitor de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en el rango de ejercicio que escogió o indicarle si no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Éste no es un dispositivo médico y no se recomienda que lo utilicen personas con enfermedades cardiacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos sobre el ritmo cardíaco puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el sensor digital de ritmo cardíaco, u otros factores.

Botones del reloj

SET (programar)
Ajusta la hora u opciones para el monitor de ritmo cardíaco
RECALL (revisar)
Para revisar la información de una actividad
Luz nocturna **INDIGLO®**
RECV/DATE (recup/fecha)
Para iniciar recuperación o ver los datos
ON/OFF (encender/apagar)
Para apagar o encender el monitor de ritmo cardíaco
108
BPM
ON/OFF

Símbolos en la pantalla

El símbolo del contorno del corazón aparece cuando el reloj busca la señal del monitor de ritmo cardíaco.

Símbolo de corazón sólido cuando el reloj ha localizado una señal del sensor de ritmo cardíaco. Este símbolo continuará destellando a medida que el reloj reciba la señal del sensor cardíaco.

El símbolo del cronógrafo de actividad indica que el reloj lleva el conteo de la actividad.. Observará el cronógrafo de actividad únicamente cuando utilice el reloj sincronizado con su sensor cardíaco.

El símbolo de señal acústica aparece cuando haya activado la alerta audible de rango o haya activado la señal acústica a cada hora en el modo horario.

Recursos

Visite **http://www.Timex.com/HRM** para informarse más sobre monitores de pulso Timex® , incluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en **http://www.Timex.com/Manuals** incluyendo:

- **Heart Zones® Tools for Success**: Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardiacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Sólo seleccione un rango que corresponda a su porcentaje de pulso (ritmo cardíaco) máximo (%MAX) según la meta de estado físico que desea alcanzar durante un ejercicio específico.

% MAX	Objetivo	Beneficio
50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantenga un corazón sano y póngase en forma
60% al 70%	Control del peso	Pierda peso y queme grasas
70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica
80% al 90%	Preparación Óptima	Mantenga una excelente condición física
90% al 100%	Entrenamiento atlético de Êlite	Consiga una magnífica condición atlética

Antes de programar el %MAX, se necesita determinar el pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto *Heart Zones® Tools For Success* proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* usted podría pensar en usar el método según la edad, recomendado oficialmente.

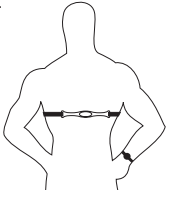
Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

MONITOR DE RITMO CARDÍACO

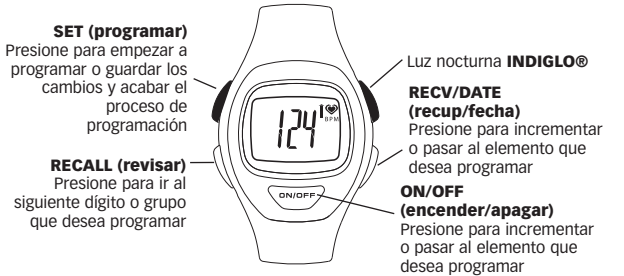
Puede programar y utilizar su reloj para observar el pulso y otra información estadística acerca de una actividad que realice, mientras lleve puestos su reloj y sensor cardíaco.

Para usar su monitor de ritmo cardíaco



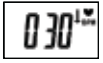
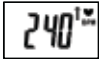
1. Moje las almohadillas del sensor de ritmo cardíaco.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Presione el botón ON/OFF (encender/apagar) del reloj. Tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón aparecerán en la pantalla y luego se mostrará su pulso actual. (También observará el símbolo de actividad en la esquina inferior izquierda de la pantalla para indicarle que su reloj está contabilizando el tiempo de la actividad).
4. Comience la actividad. El reloj registra automáticamente el pulso y otros datos estadísticos acerca de la actividad, incluida la hora.
5. Cuando haya concluido la actividad, presione y sostenga el botón ON/OFF hasta que las palabras HOLD TURN OFF aparezcan brevemente en la pantalla una a una. Siga presionando el botón ON/OFF hasta que escuche un pitido y la hora en curso del día aparezca en la pantalla.

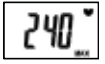
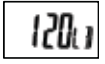
Para programar o ajustar su monitor de ritmo cardíaco


SET (programar)
Presione para empezar a programar o guardar los cambios y acabar el proceso de programación
RECALL (revisar)
Presione para ir al siguiente dígito o grupo que desea programar
Luz nocturna **INDIGLO®**
RECV/DATE (recup/fecha)
Presione para incrementar o pasar al elemento que desea programar
ON/OFF (encender/apagar)
Presione para incrementar o pasar al elemento que desea programar
124
BPM
ON/OFF

1. Presione ON/OFF para activar su monitor de ritmo cardíaco.
2. Presione y sostenga SET hasta que aparezcan brevemente en la pantalla las palabras HOLD TO SET una a una. Continúe presionando SET. En la pantalla aparecerá el primer grupo de programación con el primer valor destellando.
3. Haga el ajuste deseado presionando ON/OFF o RECV/DATE. Al presionar ON/OFF en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar RECV/DATE se disminuirá un valor. En otras ocasiones al pulsar ON/OFF o RECV/DATE se alternará entre dos opciones.
4. Presione RECALL para pasar al siguiente dígito que desea programar o al siguiente grupo de programación.
5. Presione SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes a este monitor de ritmo cardíaco descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
Límite del rango mínimo deseado		Su rango mínimo deseado representa los latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX), por debajo del cual usted no desea que el pulso descienda durante la actividad. Si el pulso es un valor inferior a este número, una flecha descendente aparecerá en la pantalla y se escuchará una alerta audible si usted la ha activado. No se puede programar este número por debajo de 30 (13%).
Límite del rango máximo deseado		El rango máximo deseado representa los latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX), por encima del cual usted no desea que el pulso ascienda durante la actividad. Si el pulso es un valor superior a este número, una flecha ascendente aparecerá en la pantalla y se escuchará una alerta audible si usted la ha activado. No se puede programar este número por encima de 240 (100%).

Grupo de ajustes	Mostrar	Descripción
Alerta audible		Se puede programar el reloj para que le avise si el pulso asciende o desciende del rango de pulso. El reloj continuará sonando hasta que usted haya regresado a su rango escogido. **SUGERENCIA:** Se puede activar o desactivar la alarma durante la actividad presionando el botón ON/OFF.
Ritmo cardíaco máximo		El valor del pulso máximo sirve de referencia para mostrar el pulso en términos de porcentaje máximo (%MAX). Este número no puede ser inferior a 80 o superior a 240.
Peso		Puede ingresar su peso actual. Este número sirve para calcular la cantidad de calorías consumidas durante la actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 66 libras (30 kilos) o superior a 330 libras (150 kilos).
Visualización del ritmo cardíaco		A su elección, el pulso podrá mostrarse en latidos por minuto (BPM) o porcentaje máximo (%MAX).

Memoria de actividad diaria

Puede revisar la información de la actividad durante la misma o después de ésta (como se indica abajo). La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- **Cronógrafo de actividad:** Es el tiempo durante el cual el monitor de ritmo cardíaco está activo y recibiendo pulsos reales durante una actividad. Mientras el monitor de ritmo cardíaco funcione, el reloj puede llevar el conteo de la actividad durante un periodo de 24 horas.
- **Tiempo en zona:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el pulso se encuentra entre los límites de rango inferior y superior que usted programó.
- **Pulso promedio:** El pulso promedio alcanzado durante una actividad.
- **Pulso máximo:** El pulso más alto registrado durante una actividad (datos disponibles sólo después de una actividad).
- **Calorías consumidas:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que ingresó cuando programó el monitor de ritmo cardíaco, el pulso promedio durante su actividad y el tiempo en que efectuó en la actividad.
- **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.

Para revisar la infomación durante una actividad

1. Presione RECALL. La primera vez que se revisa la información durante la actividad el reloj comenzará a mostrar el cronógrafo de actividad. Después de lo cual, comenzará a mostrar la información del último grupo que usted revisó durante la actividad.
2. Siga explorando los datos de actividad presionando RECALL. Si no presiona RECALL durante cinco segundos o si presiona otro botón aparte de RECALL o INDIGLO® la revisión finalizará y la pantalla volverá a mostrar su pulso actual.

Para revisar la infomación después de una actividad

1. Cuando haya finalizado la actividad y apagado el monitor de ritmo cardíaco, puede revisar los datos de la actividad presionando RECALL. El reloj pasará automáticamente por todos los grupos de información, moviéndose a un nuevo grupo cada 3 segundos.
2. Si desea revisar el siguiente grupo de información en forma más rápida que el cambio automático, puede pasar al siguiente grupo presionando RECALL.
3. Después que el reloj haya pasado por cada uno de los grupos de información, a los 3 segundos volverá automáticamente a mostrar la hora en curso a menos que usted presione RECALL antes de finalizar el periodo de 3 segundos, lo cual reiniciará automáticamente el proceso de revisión de datos.
4. Si presiona otro botón, aparte de RECALL o INDIGLO® la revisión finalizará y la hora vigente volverá a la pantalla.

Pulso de recuperación

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, su pulso volverá más rápido a una frecuencia cardiaca más baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de estado físico cardiovascular. Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardiaca durante un tiempo determinado. El monitor de ritmo cardíaco registra el cambio en el pulso durante 1 minuto.

Para determinar su pulso de recuperación

El reloj no puede registrar una recuperación a menos que el sensor cardíaco esté recibiendo un pulso constante y real. Sin un pulso constante, en la pantalla se leerá ERROR al terminar el periodo de recuperación de 1 minuto. Si el pulso inicial es más bajo que el pulso final, en la pantalla se leerá NO REC.

1. Presione RECV/DATE. El reloj percibirá su pulso actual en latidos por minuto (BPM) y comienza el conteo regresivo de 1 minuto.
2. Al finalizar el conteo, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su pulso una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como el pulso de recuperación.
3. Al comenzar la recuperación, puede revisar temporalmente los datos presionando RECALL. El pulso de recuperación aparecerá en la pantalla al final del conteo regresivo de 1 minuto.

4. Usted puede continuar e iniciar un periodo específico de recuperación repitiendo los pasos 1 al 2. El pulso de recuperación seguirá en pantalla una vez termine el conteo regresivo a menos que usted oprima otro botón.
5. Para salir de la pantalla de recuperación cuando el conteo regresivo haya terminado, presione ON/OFF para ver el pulso actual o RECALL para ver los datos totales.

Sugerencias y trucos para el monitor de ritmo cardíaco

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar los cambios y volver a la pantalla principal de pulso oprimiendo SET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 o 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.
- ❖ Durante una actividad, se puede observar la hora presionando SET.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, presione y sostenga ON/OFF para incrementar rápidamente el valor programado o RECV/DATE para disminuir rápidamente dicho valor.
- ❖ La acumulación de datos se suspenderá si 1) el cronógrafo de actividad llega a las 24 horas; 2) ocurre un error; 3) usted apaga el monitor de ritmo cardíaco ya sea en el reloj o quitándose el sensor.
- ❖ Toda información de una actividad previa se borra cuando usted comienza una nueva mientras se recibe información de pulso real.

- El reloj y el sensor cardíaco deben estar a una distancia de 3 pies (1 metro) uno del otro para funcionar adecuadamente. Si el reloj no está recibiendo información del pulso, ensaye lo siguiente:
  - ✓ Acorte la distancia entre el reloj y el sensor de ritmo cardíaco.
  - ✓ Ajuste la posición del sensor de ritmo cardíaco y la banda para el pecho.
  - ✓ Asegúrese que las almohadillas del sensor estén húmedas.
  - ✓ Revise la batería del sensor cardíaco y cámbiela si es necesario.
  - ✓ Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia radial o eléctrica.

HORA DEL DÍA

El reloj puede funcionar como uno convencional que muestra la hora, fecha y día, en formato de 12 ó 24 horas.

SET (programar)
Presione para empezar a programar o guardar los cambios y acabar el proceso de programación
RECALL (revisar)
Presione para ir al siguiente dígito o grupo que desea programar
Luz nocturna **INDIGLO®**
RECV/DATE (recup/fecha)
Presione para incrementar o pasar al elemento que desea programar
ON/OFF (encender/apagar)
Presione para incrementar o pasar al elemento que desea programar
12:58 37
PM
ON/OFF

Para programar o ajustar la hora del día:

1. Asegúrese que su monitor de ritmo cardíaco está apagado presionando y sosteniendo el botón ON/OFF.
2. Presione y sostenga SET hasta que aparezcan brevemente en la pantalla las palabras HOLD TO SET una a una. Siga presionando SET hasta que aparezca la hora en la pantalla con el dígito de hora destellando.

3. Haga el ajuste deseado presionando ON/OFF o RECV/DATE. Al presionar ON/OFF en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar RECV/DATE se disminuirá un valor. En otras ocasiones al pulsar ON/OFF o RECV/DATE se alternará entre dos opciones.
4. Presione RECALL para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Presione SET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes de hora del día a este reloj descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de ajustes	Ajuste
Hora	Presione ON/OFF para adelantar la hora o RECV/DATE para atrasarla.
Minuto	Presione ON/OFF para adelantar los minutos o RECV/DATE para atrasarlos.
Segundero	Presione ON/OFF o RECV/DATE para poner los segundos a cero.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en la pantalla de hora.
Mes	Presione ON/OFF para adelantar los meses o RECV/DATE para atrasarlos.

Grupo de ajustes	Ajuste
Fecha	Presione ON/OFF para adelantar la fecha o RECV/DATE para atrasarla.
Día de la semana	Presione ON/OFF para adelantar los días de la semana o RECV/DATE para atrasarlos.
Presentación del mes y día	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar la presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 ó 15.3
Señal acústica	Presione ON/OFF o RECV/DATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.

Sugerencias y notas para la Hora del día

- Para observar el mes, fecha y día durante 3 segundos, presione RECV/DATE.
- El reloj no realiza el ajuste automático de la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.
- El reloj se mueve automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. Para acomodarse a un año bisiesto, se debe establecer manualmente la fecha del 29 de febrero. El reloj se moverá automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- En cualquier momento durante el proceso de programación, presione y sostenga ON/OFF para incrementar rápidamente el valor programado o RECV/DATE para disminuir rápidamente dicho valor.
- En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando SET.
- Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 o 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

Monitor de ritmo cardíaco

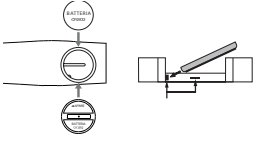
- Para evitar acumulación de materiales que puedan interferir con la habilidad del monitor de ritmo cardíaco para recibir un pulso válido, lávelo con agua fresca
- No limpie el sensor digital de ritmo cardíaco o la correa para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- No someta el sensor digital de ritmo cardíaco a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallos de funcionamiento, reducir la vida útil de los componentes electrónicos, dañar las pilas o deformar las piezas.
- No manipule los componentes internos del sensor de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del sensor y puede causar daños.
- El sensor digital de ritmo cardíaco no contiene partes reparables por el usuario, excepto las pilas.

Pila

Batería del sensor de ritmo cardiaco

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del sensor cardíaco digital. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor de pulso. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimento de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido anti-horario.
2. Inserte una pila de litio CR2032 de 3V con la marca hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Después de insertar la pila, coloque la tapa.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras se coloca el reloj, presione el botón ON/OFF. Una serie de 3 guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.

4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

Reemplazo de la batería del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla se verá borrosa. Este reloj usa una batería de litio CR2025.

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- Su reloj resistente al agua a 30 metros aguanta presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).
- El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- Timex recomienda que enjuague su reloj con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN DEBAJO DEL AGUA.

Monitor de ritmo cardíaco

- Su sensor de ritmo cardíaco resistente al agua a 30 metros aguanta presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL PULSO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

GARANTÌA Y SERVICIO

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Su monitor de ritmo cardíaco Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Por favor tenga en cuenta que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardíaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró inicialmente a un autorizado distribuidor de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso, y
5. en el cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede

que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US $ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN $7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

Servicio de reparación

Si su monitor de ritmo cardíaco Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original:_____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

_____

Declaración de Cumplimiento

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Personal Trainer™
Números de modelo: M632 / M011 / M593

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC
Normas: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC
Normas: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emisiones de dispositivos digitales
Normas: FCC 47CFR 15B Class B: (M593)

Agente: Sam Everett

Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER e INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. HEART ZONES es una marca registrada de Sally Edwards.

Índice

Visão geral **85**
Botões do relógio 87
Ícones do mostrador 87
Recursos 88
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima 88
Monitor de frequência cardíaca **90**
Para usar o seu monitor de frequência cardíaca 90
Para configurar ou ajustar o seu monitor de frequência cardíaca 91
Revisão dos dados da atividade 94
Para rever os dados durante uma atividade 95
Para rever os dados depois de uma atividade 95
Recuperação da frequência cardíaca 96
Para determinar a recuperação da frequência cardíaca 96
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca 97
Hora do dia **99**
Para configurar ou ajustar a hora e a data 99
Notas e dicas da hora do dia 102
Cuidado e manutenção **103**
Monitor de frequência cardíaca 103
Bateria 104
Bateria do sensor de frequência cardíaca 104
Substituição da bateria do relógio 105
Luz noturna INDIGLO® 105
Resistência à água 106
Relógio 106
Sensor da frequência cardíaca: 106
Garantia e serviço **107**
Serviço 109
Declaração de Conformidade **110**

Visão geral

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca Timex® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O seu monitor de frequência cardíaca lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com toda tecnologia nova, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com ela e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, dedique uns minutos para conhecer os recursos e as funções do seu monitor de frequência cardíaca para entender o fundamento desta ferramenta de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre forma física têm mostrado que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

- Exercitar 3 a 4 vezes por semana.
- Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios.
- Exercitar à frequência cardíaca adequada

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

Uma vez configurado, o seu monitor de frequência cardíaca poderá mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Deverá sempre consultar o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente entre a sua pele e o sensor de frequência cardíaca ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

Botões do relógio

Ícones do mostrador

- O ícone de um coração vazio indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca.
- O ícone de um coração cheio aparece assim que o relógio localizar um sinal do sensor de frequência cardíaca. Esse ícone continuará a piscar sempre que o relógio receba continuamente um sinal do sensor de frequência cardíaca.
- O ícone do timer de atividade indica que o relógio está cronometrando a sua atividade. Você só verá o ícone do timer de atividade quando o relógio for usado juntamente com o sensor de frequência cardíaca.
- Você verá o ícone do sinal sonoro quando for ligado o alerta de zona alvo audível ou o sinal horário para o modo Hora do Dia.

Recursos

Visite **http://www.Timex.com/HRM** para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.

Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em **http://www.Timex.com/Manuals** incluindo:

- **Heart Zones® Tools for Success**: Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%MAX) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

% MAX	Meta	Benefício
50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
90% a 100%	Treino atlético de elite	Alcance uma condição atlética extraordinária

Antes de fixar a %MAX, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto *Heart Zones® Tools For Success* fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Tools for Success*, você poderia aplicar o seguinte método baseado na idade e recomendado pelo governo americano.

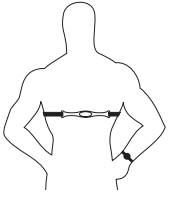
Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada.

Uma vez sabendo a frequência cardíaca máxima, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Você pode regular e usar o relógio para rastrear a frequência cardíaca e outras informações estatísticas sobre uma atividade realizada quando você estava usando o relógio e o sensor de frequência cardíaca.

Para usar o seu monitor de frequência cardíaca



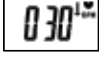
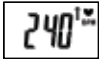
1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca.
2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione o botão ON/OFF do relógio. Uma série de 3 travessões (- - -) e o ícone de frequência cardíaca aparecerão no mostrador e depois aparecerá a sua frequência cardíaca atual. (Você também verá o ícone de atividade na parte inferior esquerda do mostrador para indicar que o relógio está rastreando o tempo da atividade.)
4. Comece a atividade. O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos da atividade, inclusive o tempo.
5. Quando terminar a atividade, mantenha pressionado o botão ON/OFF até que as palavras HOLD TURN OFF apareçam brevemente no mostrador uma a uma. Continue mantendo pressionado o botão ON/OFF até se ouvir um bipe e aparecer a hora do dia atual no mostrador.

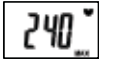
Para configurar ou ajustar o seu monitor de frequência cardíaca

SET (configurar)
Pressione para iniciar o processo de configuração ou salvar as modificações e sair do processo de configuração
RECALL
Pressione para passar para o próximo dígito ou grupo de configuração que você quer ajustar
Luz noturna **INDIGLO®**
RECV/DATE
Pressione para diminuir ou alternar os estados do item que você quer configurar
ON/OFF (LIGAR/DESLIGAR)
Pressione para aumentar ou alternar os estados do item que você quer configurar
124
BPM
ON/OFF

1. Pressione ON/OFF para ativar o monitor de frequência cardíaca.
2. Mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue mantendo pressionado o SET. O primeiro grupo de configuração aparecerá no mostrador com o primeiro valor piscando.
3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.
4. Pressione RECALL para passar para o próximo dígito que você quer configurar ou para o próximo grupo de configuração.
5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este monitor de frequência cardíaca, você pode fazer os ajustes descritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Limite inferior da zona-alvo		A configuração do limite inferior da zona alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) abaixo do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for inferior a esse número, uma seta para baixo aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número abaixo de 30 (13%).
Limite superior da zona-alvo		A configuração do limite superior da zona-alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) acima do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for inferior a esse número, uma seta para baixo aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número acima de 240 (100%).

Grupo de configurações	Mostrador	Descrição
Alerta audível		Você poderá configurar o relógio para alertá-lo se a sua frequência cardíaca alcançar valores acima ou abaixo da sua zona-alvo. O relógio continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona selecionada. **DICA:** Você também pode ligar ou desligar esse alerta durante uma atividade pressionando o botão ON/OFF.
Frequência cardíaca máxima		O valor da frequência cardíaca máxima é usado como referência para exibir a sua frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%MAX). Esse número não pode ser inferior a 80 ou superior a 240.
Peso		Você pode digitar o seu peso atual. Esse número é usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser inferior a 30 quilogramas (66 libras) ou superior a 150 quilogramas (330 libras).
Mostrador da frequência cardíaca		Você pode escolher que a frequência cardíaca seja expressa em batidas por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (%MAX).

Revisão dos dados da atividade

As informações da atividade poderão ser revistas tanto durante quanto após a atividade (salvo indicação a seguir). Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- **Timer de atividade:** O tempo em que o monitor de frequência cardíaca está ativo e recebendo pulsações válidas durante a atividade. Sempre que o monitor de frequência cardíaca também esteja sendo usado, o relógio poderá manter ativo o timer de atividade por um período de 24 horas.
- **Tempo na zona:** O tempo durante uma atividade em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.
- **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante uma atividade.
- **Frequência cardíaca máxima:** A maior frequência cardíaca registrada durante uma atividade (os dados estão disponíveis só depois do final de uma atividade).
- **Calorias queimadas:** O número de calorias queimadas durante uma atividade. Esse número depende do peso incluído durante a configuração do monitor de frequência cardíaca, da frequência cardíaca durante a atividade e do tempo transcorrido na atividade.
- **Recuperação da frequência cardíaca:** O resultado do último cálculo da recuperação da frequência cardíaca.

Para rever os dados durante uma atividade

1. Pressione RECALL. A primeira vez que as informações são revistas durante a atividade, o relógio começa mostrando o timer de atividade. Depois disso, mostra o último grupo de dados visto durante a atividade.
2. Continue explorando os dados da atividade pressionando RECALL. Se RECALL não for pressionado por um período de cinco segundos ou se for pressionado um botão diferente do RECALL ou INDIGLO®, a revisão concluirá e a frequência cardíaca atual voltará a aparecer no mostrador.

Para rever os dados depois de uma atividade

1. Depois de concluir a atividade e desligar o monitor de frequência cardíaca, os dados de atividade poderão ser revistos ao pressionar RECALL. O relógio explorará automaticamente todos os grupos de dados, passando para um novo grupo a cada 3 segundos.
2. Se você quiser ver o próximo grupo de dados mais rapidamente que a mudança automática, pressione RECALL para passar para o próximo grupo de dados.
3. Depois de haver explorado cada um dos grupos de dados, o relógio voltará automaticamente a mostrar a hora atual após um período de 3 segundos, a menos que RECALL seja pressionado antes dos 3 segundos da pausa, o que fará com que se reinicie o processo de visualização automática dos dados.
4. Se um botão diferente do RECALL ou INDIGLO® for pressionado, a revisão terminará e o mostrador voltará a mostrar a hora atual.

Recuperação da frequência cardíaca

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treino. À medida que você fica mais em forma, a sua frequência cardíaca deve voltar mais rapidamente a um valor menor ao final da atividade, indicando uma melhor condição cardiovascular. Uma taxa de recuperação mais lenta também pode indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O seu monitor de frequência cardíaca registra a mudança da frequência cardíaca por um período de 1 minuto.

Para determinar a recuperação da frequência cardíaca

O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que o sensor de frequência cardíaca esteja recebendo uma frequência cardíaca atual e um pulso válido. Sem uma frequência cardíaca atual, aparecerá ERROR no mostrador ao final de um período de recuperação de 1 minuto. Se a frequência cardíaca inicial for menor que a frequência cardíaca final, aparecerá NO REC no mostrador.

1. Pressione RECV/DATE. O relógio capturará a frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (BPM) e começará a contagem regressiva de 1 minuto.
2. Depois da contagem regressiva, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a recuperação da frequência cardíaca.

3. Uma vez iniciada a recuperação, os dados poderão ser temporariamente revistos ao pressionar RECALL. O mostrador da recuperação da frequência cardíaca aparecerá ao final da contagem regressiva de 1 minuto.
4. É possível continuar a iniciar períodos de recuperação de 1 minuto repetindo os passos da etapa 1 à 2. A recuperação da frequência cardíaca continuará a aparecer uma vez terminada a contagem regressiva, a menos que se oprima outro botão.
5. Para sair do mostrador de recuperação depois que a contagem regressiva terminar, pressione ON/OFF para ver a frequência cardíaca atual ou RECALL para ver os dados acumulados.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca

- Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- Você pode ver a hora durante uma atividade ao pressionar SET.
- Em qualquer momento durante o processo de configuração, mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminui-lo.
- A acumulação dos dados será suspensa se 1) o timer de atividade alcançar as 24 horas, 2) ocorrer um erro, 3) o monitor de frequência cardíaca for desligado ou no relógio ou por haver retirado o sensor.

- Se você inicia uma nova atividade enquanto estiver recebendo dados válidos de frequência cardíaca, os dados da atividade anterior serão apagados.
- O relógio deve estar a 1 metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo as informações da frequência cardíaca, tente as seguintes alternativas:
  - ✓ Aproxime mais o relógio ao sensor de frequência cardíaca.
  - ✓ Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca e da cinta torácica elástica.
  - ✓ Certifique-se de que os coxins do sensor de frequência cardíaca estejam úmidos.
  - ✓ Verifique a bateria do sensor de frequência cardíaca e substitua-a se for preciso.
  - ✓ Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

HORA DO DIA

O relógio pode funcionar como um relógio normal que mostra a hora, a data e o dia usando um formato de 12 ou de 24 horas.

SET (configurar)
Pressione para iniciar o processo de configuração ou salvar as modificações e sair do processo de configuração
RECALL
Pressione para passar para o próximo dígito ou grupo de configuração que você quer ajustar
Luz noturna INDIGLO®
RECV/DATE
Pressione para diminuir ou alternar os estados do item que você quer configurar
ON/OFF (LIGAR/DESLIGAR)
Pressione para aumentar ou alternar os estados do item que você quer configurar
12:58 37
PM
ON/OFF

Para configurar ou ajustar a hora e a data

1. Certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca esteja desligado ao manter pressionado o botão ON/OFF.
2. Mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue a manter pressionado SET até que apareça a hora no mostrador com o valor das horas piscando.

3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.
4. Pressione RECALL para passar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio, os possíveis ajustes da hora do dia estão escritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configurações	Ajuste
Hora	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da hora ou RECV/DATE para diminui-lo.
Minuto	Pressione ON/OFF para aumentar o valor dos minutos ou RECV/DATE para diminui-lo.
Segundo	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para reiniciar os segundos para zero.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre os formatos de 12 e 24 horas. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.
Mês	Pressione ON/OFF para passar aos meses seguintes ou RECV/DATE para passar aos meses anteriores.

Grupo de configurações	Ajuste
Data	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da data ou RECV/DATE para diminui-lo.
Dia da semana	Pressione ON/OFF para passar aos dias da semana seguintes ou RECV/DATE para passar aos dias da semana anteriores.
Apresentação do mês e do dia	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 ou 15.3.
Sinal sonoro	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre ligar ou desligar o sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ligado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.

Notas e dicas da hora do dia

- Para dar uma rápida olhada de 3 segundos no mês, na data e no dia da semana, pressione RECV/DATE.
- O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Ao passar do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser feito manualmente.
- O relógio passa automaticamente de 28 de fevereiro para 1 de março. Nos anos bissextos você tem de acertar manualmente o dia 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente do dia 29 de fevereiro para o dia 1 de março.
- Em qualquer momento durante o processo de configuração, mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminui-lo.
- Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal do tempo ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

Monitor de frequência cardíaca

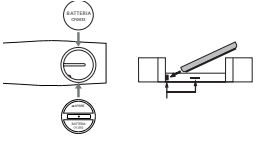
- Enxágue o sensor de frequência cardíaca com água para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o sensor de frequência cardíaca receber pulsos válidos
- Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- O sensor de frequência cardíaca não deve ser submetido à força, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- Não adultere os componentes internos do sensor de frequência cardíaca. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do sensor.
- Exceto as baterias, as outras peças do sensor de frequência cardíaca não podem ser substituídas nem consertadas pelo usuário.

Bateria

Bateria do sensor de frequência cardíaca

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a bateria do sensor de frequência cardíaca deverá ser substituída. Você mesmo poderá trocar a bateria sem qualquer ferramenta especial.

Para o sensor de frequência cardíaca, usa-se uma bateria de lítio CR2032. Para trocar a bateria:



1. Abra a tampa da bateria do sensor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Introduza uma bateria de lítio CR2032 3V com a parte escrita virada para você, cuidando de não tocar os 2 contatos, e descarte a bateria.
3. Depois de introduzir a bateria, recoloque a tampa.

Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão ON/OFF. Uma série de 3 travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do medidor.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Substituição da bateria do relógio

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ficará mais escuro. O relógio usa uma bateria de lítio CR2025.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA QUE VOCÊ LEVE O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- O seu relógio é à Prova d'água até 30 metros e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)
- O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de ter sido exposto ao sal.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

Sensor da frequência cardíaca:

- O seu sensor da frequência cardíaca é à Prova d'água até 30 metros e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de

danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor da frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca Timex® precisar de conserto, envie o relógio para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 – EUA

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do monitor de frequência cardíaca Timex®.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

_____

Declaração de Conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Personal Trainer™
Números dos modelos: M632 / M011 / M593

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC
Padrões: EN 61000-6-3: (M632)
EN 61000-6-1: (M632)
EN 55024: (M011)
EN 300 683: (M593)

LVD: 2006/95/EC
Padrões: IEC/EN 60950-1: (M011 / M593)

Emissões Digitais do Aparelho:
Padrões: FCC 47CFR 15B Classe B: (M593)

Representante: Sam Everett

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, PERSONAL TRAINER e INDIGLO são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards.